



9月

南区ひばる子どもプラザ  
ひつじのおうち

〒811-1355  
福岡市南区桜原2丁目  
36-15  
Tel 092-555-6565

2023年度 第181号

まだまだ暑い日が続きますね。夏の疲れは出ていませんか？  
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、親子共に睡眠と栄養をしっかり摂って過  
ごしましょう。水分補給も忘れずに心掛けてくださいね。

[2023年 9月] (開館時間:午前10時~午後4時)

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						休館日
3	4	5	6	7	8	9
休館日			防災講座 11:00~12:00		子育て相談日 10:50~12:00 入江 直子氏	
10	11	12	13	14	15	16
休館日		子育て支援 コンシェルジュ相談日 10:50~12:00 柴田 繭子氏		おりがみあそび 14:30~15:30 木内 ユリ子氏	ベビマ教室 10:20~11:20 山中 賢子氏	持ち物 バスタオル (ミルク・お茶)
17	18	19	20	21	22	23
休館日						
24	25	26	27	28	29	30
休館日				おりがみあそび 14:30~15:30 木内 ユリ子氏		

### 10月のミニ講座のお知らせ

- 10/4(水) 子育て支援  
コンシェルジュ相談日
- 10/12(木) おりがみあそび
- 10/13(金) 子育て相談日
- 10/20(金) ベビマ教室
- 10/26(木) おりがみあそび
- 10/31(火) 出前講座  
「音楽de健康づくり」

※ベビマ教室と出前講座は予約が必要  
です。  
予約開始日は10/2(月)です。

### ♪ 絵本の紹介 ♪ 「わっしょいわっしょい」



たくさんのありさん達が  
一生懸命にみんなで  
「わっしょい、わっしょい」  
何を運んでいるのかなあ？

# もぐもぐだより

## 脳を育てる

脳が活性化する栄養で乳幼児期から脳を育む

子どもの脳は毎日成長しています。それだけに、食生活が脳に及ぼす影響は大きく、栄養不足だと脳の働きも低下してしまいます。乳幼児期から脳が活性化する栄養を十分に摂り、脳を育むことが大切です。特に脳を発達させるDHA、記憶力を高めるレシチン、亜鉛の摂取が大切。また、脳を働かせるエネルギー源には、ご飯が最適です。

## マグロ



魚の脂に含まれるDHAは、脳の神経組織の発育や維持に働き、子どもの脳の発達を促します。記憶力や学習能力のUPに効果的です。乳児は加熱し、量を調整すれば7、8ヵ月から食べられるようになります。

## 豆腐



豆腐にはレシチンが含まれており、記憶力をUPさせます。また、カルシウムといった成分が精神を安定させ、集中力を高めます。消化吸収のいい食材で乳児でもOK。

## カレイ



細胞の新陳代謝に関わる亜鉛と、生食の場合は有害物質から脳を守るセレンという成分が思考力や記憶力を高めます。また、良質なタンパク質が豊富な上に低脂肪で消化がよく、子どもにぴったりの食材です。

## 脳のエネルギー源

頭を使うと、脳細胞のエネルギー源であるブドウ糖が消費されます。ブドウ糖は主食のご飯やパン、麺類などに含まれます。不足すると脳の働きが落ちるので、1日3回の食事でブドウ糖をしっかり摂ることが大切です。

5・6ヵ月

脳を健やかに育む

## 豆腐とニンジンのとろ煮

材料 絹ごし豆腐…3cm角  
ニンジン…15g

作り方 1 鍋に豆腐とニンジン、ひたひたの水を入れ、やわらかくなるまで煮ます。

2 すり鉢に水切りした1を入れ、すりつぶします。

だし汁で煮てもいいわよ！



4ヵ月

DHAが脳の発達を促進

## マグロとブロッコリーの温サラダ

材料 マグロ(刺身)…1切れ  
ブロッコリー(穂先)…30g

作り方 1 マグロはゆでてから細かくほくします。

2 ブロッコリーは別にゆでて、みじん切りにして、1と混ぜ合わせます。



おいしく食べて体に効く！

くすりごはん 子ども編

リベラル社